

「共感」の概念をどう教えるか（3）

—共感と同感—

Towards the Understanding of Accurate Empathy (3)

植田 千晶

Chiaki Ueda

（和歌山大学教育学部）

前の2報に引き続き、心理療法の基本的な考え方を説明しようとして、筆者が授業などで行ってきた試みを紹介する。本稿では、まず「共感」と「同感」の違いを説明し、具体的な場面を教材として、「共感するというのは相手と同じ感情を持つことではない」ことを解説する。続いて、その観点から共感することの意義を確認し、さらに、外的事実や理屈よりも人間的な関係を重視するならば、相手の気持に共感しやすくなるという提案を行う。人間的な関係を重視し、相手の感情を相手の感情として理解することは、カウンセリング・マインドの要点である。

キーワード：共感、同感、人間関係、カウンセリング・マインド

前の2報に引き続き、心理療法の基本的な考え方を説明しようとして、筆者が授業などで行ってきた試みを紹介する。日常的な対人場面を題材にして「共感」の概念を理解させ、それを通して心理療法の目標を説明しようとする意図はこれまでと同様である。

第1報（植田，1998）では、共感の概念と、共感することの意義について概説し、第2報（植田，1999）では、感情の意味を理解することが共感をより深くするという点について述べた。第3報となる本稿では、まず「共感」と「同感」の違いを説明し、その観点から共感することの意義を確認する。続いて、外的事実や理屈よりも人間的な関係を重視しようとするなら

ば、相手の気持に共感しやすくなることを説明する。

1. 共感することの意味

今回も前々報（植田，1998）で取り上げた場面1から始めよう。

この場面に対して受講生の考える応答は、慰め、励まし、対策の提案を基調としている。そうした日常的な応答は、既に説明したように、キャロルの「寂しい気持をわかってほしい」という欲求とは正反対の内容となり、それ故に「わかってもらえない」と、キャロルの心は傷ついたのである。

場面1

キャロル（女子・12歳）は神経質で涙もろい子でした。夏休みじゅう一緒に暮した仲よしのいとこが、家に帰ることになりました。

キャロル（涙ぐんで）「スージーが帰ってしまうわ。私、またひとりぼっちね」

母親 「ほかのお友だちができるわよ」

キャロル 「寂しくなっちゃうな」

母親 「きつとがまんできるわよ」

キャロル 「ああ、ママ ……」 （泣きじゃくる）

母親 「まあ ……」 あなたは十二にもなって、そんなに泣き虫なの」

キャロルは情けなさそうに母親を見て、逃げるように自分の部屋へ駆け込んで、ドアをピシャリと閉めてしまいました。

（Ginott, H. G. : 「親と子の心理学」 Pp. 25-26. ）

この点を繰り返し強調するのにはわけがある。まず、慰め、励ますのは善意から出発していると考えられる点である。一方、明らかにキャロルの心は傷ついている。心ならずも相手を傷つけてしまうことは誰にもあるし、悪意を抱いて傷つけようとする場合もあるだろう。しかし、善意からであっても、相手を傷つけることはあり得るのである。ところが、我々は「善意は必ず通じるものだ」と信じているために、あるいは、そう信じていたために、善意が相手を傷つける可能性に気づきにくい。我々は「動機が善意であったとしても、相手を傷つけることがある」という現実を承知していなければならないのである。善意を善意として相手に伝えるためには「技術」が必要である。それを身につけるのは、学校の教師を含め、他者の発達を援助しようとする者にとって、重要な課題である。

次に、日常的な応答の問題点を整理してみよう。日常的な応答の特徴は、キャロルを寂しがらせたくないと考えるところにあり、そのために「あなたは寂しくない」もしくは「たいしたことではない」と説得しようとしたり、対策を提案して「だから、寂しがらなくてもよい」と、やはり説得しようとする。

ところが、説得しようとする内容は、キャロルが訴えたかった「私の寂しい気持をわかってほしい」とは正反対であるために、キャロルは「自分の気持をわかってもらえない」と感じ、「自分が受け入れられていない」と感じることになる。また、自分の訴えが母親から否定されるために、自分の感情を確信できなくなり、自分が本当に感じているのが何かが明確にならないのである。キャロルは、自分の感情が正当なものかどうかともわからなくなる可能性がある。

さらに、親しい者との別れに際して誰もが当然に感じる寂しさを否定するということは、人間的な感情を拒否することであり、人間的な感情を「悪」と教え、自分の心を偽るように学習させているのと同じである。一方、対策を提案することは、キャロルの自発性を妨げ、母親に依存する関係を永続させるであろう。結局、「キャロルを寂しがらせたくない」という欲求は、キャロルの感情面での円満な発達を妨げ、自発性を妨げる結果となる。要するに、キャロルの人間性を歪めるのである。

キャロルの欲求は「寂しい気持をわかってほしい」だけであったのだから、自然な会話の流れとして、母親はその気持を理解すればよかったのである。自分の気持を「わかってもらえた」と感じると、キャロルは、①母親に信頼感を持ち、②自分の感情を自然に受け入れることができ、結果として、③寂しさを自分の力で克服するチャンスが生まれる。

このように、キャロルが寂しい気持になるのは当然であると受け入れた場合には、キャロルの内面に人間的に成長する力が生まれると期待される。共感人間

性を育てる土壌になるのである。

2. 共感 (empathy) と同感 (sympathy)

一般的には、共感 (empathy) とは「相手の感情を、あたかも自分の感情であるかのように感じる」ことであり、「相手と感情を共有する」のを同感 (sympathy) と呼ぶ。sympathy は「同情」と訳されることが多いが、日本語の「同情」には相手と同じ気持であるというよりも、相手を憐れむという側面が強く、上から見下すニュアンスがあって、適切な訳語ではないと思われる。そこで、原語の sym(同じ)-pathy(感情) を直訳した「同感」を、原義に近い訳語として採用することにしたのだが、日本語の「同感」は、積極的に相手の感情や意見に賛同する場合に用いられ、やはりニュアンスを異にする。「共鳴」という訳語も考えられるが、こちらは能動的な側面が薄く、しばしば受動的、状態的である。sympathy の意味は「相手と同じ気持であること、もしくは同じ気持になること」であるから、「同感」と「共鳴」の中間のニュアンスであろうか。適切な日本語が見当たらないのである。差し当たり、「共感」の対語として「同感」と表記しておくことにする。

前稿の中で、「相手の感情を理解するというのは、感情を共有することではない」と述べた。トルアックスとカーカフ (1973) は共感に関連した記述の中で、「セラピストにとってクライアントの感情を分かち合う必要はない。むしろ、それは望ましくない」と述べている。「望ましくない」とまで言われるのは、なかなか理解しにくいかもしれない。その理由は、両者の感情が同じであった場合、セラピストが自分の感情に流されやすく、クライアントの感情を、クライアントの感情として理解することがかえって難しくなると予想されるからであろう。

多くの人は、共感を「相手の立場に立つ」ことであると考えている。実際、「相手の身になって考える」というのは、相手の立場であれば、相手がどういう感情を抱いているかを推測することであって、それはまさしく共感することである。しかし、それは「自分が相手の立場であれば、自分はどういう感情を抱くか」というのと紙一重である。自分なら抱くであろう感情を、相手も感じていると即断するのは、しばしば錯誤であり、危険である。感情は、常に誰々の感情というように、主体と一体になっているものであって、「その人の立場であれば、その人はどう感じているか」を理解することが重要なのである。

上で述べたように、クライアントが、あるいは子供が、自分の感情を自分の感情として理解することは、クライアントあるいは子供が健全な人格を形成して行く上で、欠かすことのできない経験である。

場面 4

貴志（高3）は大学入試の1ヶ月前の模擬テストで悲惨な成績をとってしまい、大きな大きなショックを受けていた。そんな時、模擬テストの結果を知った母親は思わず言ってしまった。

母親「貴志、どうすんのや！ 受験までもう1ヶ月もないんやで。こんな時に、こんな点数とってきて、いったいどこの大学に入れるっていうんや！」

貴志「うるさいなあ！ そんなこと言われんでもわかってるわ！」

母親「わかってるんなら、ちゃんと勉強しなさい」

貴志「やってるやろ。毎日、予備校にも行っとるし、夜中の2時、3時まで勉強してるし。なんでそんなこと言われなあかんのや。腹立つなあ……」

たとえ、両者の感情が同じであったとしても、セラピストは自分の感情にとらわれず、クライアントという主体に重きを置いて、クライアントの感情として理解するのが、カウンセリング・マインドの要点の1つである。

次にあげる場面は、親子が同じ感情を抱いていながら、相互理解には至らず、かえって反発を招く結果になった一例である。

3. 教材として用いる場面

「共感するというのは相手と同じ感情を持つことではない」ことを説明するために用いている例は、場面4である。この場面は、京都府立大学文学部での授業中に、福祉学科の学生が考えてくれたもので、現在もほぼ原型のまま用いている。やや誇張し、戯画化してはいるが、受験生のいる家庭であれば、現実にはしばしば見られそうな場面である。実際、自分も言われたことがあると、苦笑しながら告白する受講生が、かなりの割合で存在する。

この場面では、受講生を母親の立場に立たせ、「この母親が何を配慮して、最初の発言をどうしていれば、もっとよい結果になっていただろうか」と問いかけ、母親の発言と、もっとよい結果の2つについて考えさせている。受講生の何人かは近い過去にこれと同じことを言われた経験があり、たと言われた経験がなくとも、息子に同一視することは難しくないと思われる。従って、息子の立場に立って、母親からどういう言葉をかけてほしかったのかを考えることも、難しくはなからうと予想できる。

4. 受講生の考える応答

しかしながら、これまでの場面1、場面3と同様、この場面でも受講生の考える「母親の言葉」は、慰め、励まし、助言が圧倒的に多く、息子の感情に焦点を当てた者は極めて少ない。主要内容は次のようなものである。

- A 模擬試験でよかった
- B 誰でも失敗することはある
- C 運が悪かっただけだ
- D とりあえず、今日はゆっくり寝なさい
- E 本番の試験までまだ1ヶ月もある
- F 失敗は忘れて、もう一度がんばれ
- G この失敗を教訓にして、もう一度がんばれ
- H 勉強の仕方を工夫して、がんばれ
- I お母さんは、お前ががんばっていたのを知っているよ
- J 無言（こんな時は、模試には触れない）
- K 黙って、温かいうどんでも作ってやる

これらのうち、大部分の受講生はA～C（慰め）か、E～H（励まし）を選ぶ。しかし、この場面で実際に母親からこうした言葉をかけられた時、息子がどういう気持ちになるかは、容易に想像できるに違いない。この場面が多くの受講生にとって実体験に近く、貴志の気持ちがよくわかるはずだと思われるだけに、貴志は本当に母親からこのように言ってほしかったのだろうかと思しく感じるほどである。

この場面でも、母親は結果として息子の心を傷つけているが、初めから息子を傷つけようとして発言したわけではない。母親はかねてから息子が大学に合格できるかどうか気がかりであったが、模擬テストの成績を知って不安がつり、自分の中では処理できなくなってしまった。たまりかねてその苛立ちを生のまま息子にぶつけてしまった結果、息子の方もますますイライラしてしまったという経過であろう。

貴志は模擬テストで失敗し、大学に合格できないのではないかという不安、勉強が報われなかった失望、親の期待に添えない申し訳なさ、努力しても結果を出せない自分のふがいなさへの怒り、自分の能力への不安（自己不信）などで絶望的な気持ちになっている。そして、もっと勉強しなければならないと焦る一方、勉強しても無駄ではないかという疑惑も大きく、2つの感情の間で動揺し、どうすればよいかわからない状態に陥っている。当然、勉強には手がつかないので、

焦りはますますつのる。

このように整理してみると、母親と息子はほとんど同じ感情を抱えていることがわかる。恐らく、そこまでは誰でもわかるはずである。重要な点は、2人が同じ感情を持っていながら理解し合えず、それどころかお互いに「自分の気持をわかってくれない」と思う結果になっているところである。何故だろうか。

母親は自分の気持のままに、それをあまりに直接ぶつけすぎているのである。貴志は2つの気持の葛藤の中で、どうしていいのかわからなくなっている。その状態の者に「どうするつもりか」と問い詰めてみても、答えは出てこない。ますますわからなくなるのは当然である。お互いが共鳴し合って混乱を増幅しているのである。

貴志は模擬テストの結果に大きな大きなショックを受けており、母親がうろたえ、あるいは激昂して、思わず口走ったところから推測すれば、大学に合格する可能性がほとんどないほど悲惨な成績であったと想像できる。そう考えれば、受講生の考えた発言の多くが、現実から目をそらしたごまかしであり、何の根拠もない気休めにすぎないことは明白である。

貴志は受験生として十分に努力を重ねてきた。毎日、予備校に通い、受験勉強の仕方や要点を教えてもらっている。自分でも夜中の2時、3時まで勉強している。質、量ともにやれるだけのことはやっていると考えられる。それだけ努力しながら、模擬テストの成績が悲惨であったとすれば、貴志の落胆はすさまじいものに違いない。大学に合格したいという思いが強ければ強いほど、それまでに重ねた努力が大きければ大きいほど、模擬テストの結果は、自分の努力が実を結んだかどうかを知るバロメーターになる。「模擬試験でよかった」「運が悪かった」で済ませられる問題ではなく、「誰にも失敗はある」というレベルをはるかに超えている。貴志は自分の努力が報われなかったことに、大きな大きなショックを受けているのである。上のような慰め方は気休めにさえならず、かえって、大学に合格したいという思いの強さを理解してもらっていない、これまでの努力を認めてくれないと感じさせるに違いない。

一方、励まそうとして「がんばれ」と言ってみても、予備校に通い、夜中の2時、3時まで勉強している貴志にはこれ以上がんばる余地がない。勉強時間を増やすことは睡眠時間を削ることであり、健康を損ねる危険がある。成果があがるとは思われない。それに加えて、「この失敗を教訓にして」「勉強の仕方を工夫して」と言われても、どうやればよいのかは全くわからない。充分にがんばっている者に「もっとがんばれ」と言うのは、苦しめるだけであり、具体的にどうすればよいのかを教えずに「もっとがんばれ」と押しつけるのは、「お前は努力不足だ」の意味になる。安直な励ましは、

貴志の自尊心を傷つけ、自分の努力を認めてくれないという気持ちにさせるだろう。

5. 視点の転換：何をよい結果と考えるのか

この場面では、母親が何に配慮するのも、息子にどういう言葉をかけるのかも、何をよい結果と考えるのかにかかっている。

貴志の母親や受講生が考えている「よい結果」とは、圧倒的に「貴志が大学に合格する」ことであつたと思われる。その方向で考える限り、この場面でも、先の場面1・場面3と同様に、慰めや励ましが多く現れるのは肯ける。模擬テストの成績が悲惨であつたという点は、「期待したほどの成績ではなかった」程度に軽視される。「模擬試験でよかった」「本番の試験までまだ1ヶ月もある」「この失敗を教訓にして、もう一度がんばれば何とかなる」などである。こうした気休めやごまかしは、大筋として場面4と同様の経過をたどり、同様の帰結を招くであろう。何故ならば、気休めやごまかしは、貴志の現在の感情を無視した無責任な態度であり、これまでの貴志の努力も認めようとしていないからである。それは結局のところ、母親が自分の苛立ちをぶつけたのと大差がない。

ここでは、焦点を「大学合格」から貴志の「内面の感情」に転換するのが有効であり、合理的である。

現在の貴志は危機にさらされている。志望する大学に合格する夢は遠のき、将来への不安と絶望の中にいる。そればかりか、親の期待に応えられそうになく、これまでの努力は報われていない。現在の苦境を切り抜ける方策も浮かばず、自分の気持を整理することもできない。過去、現在、未来の全てにわたって、不安、不信、絶望、困惑に満たされている。まさに自分の人生を生きることができかどうかの危機である。

そのような時、周囲にいる者にできることは、特に家族がしなければならないことは、貴志が感じている苦しさを理解し、貴志という人間を受け入れることであろう。生きることができかどうか悩んでいる者に、自分にも居場所があると気づいてもらうのは、第一義的に緊急の課題である。

母親は自分が本当に望んでいることは何なのかを、冷静に考える必要があつたと思われる。母親も大学に合格してほしいと思っているであろうが、では、合格できなければ、見捨ててしまうというのであろうか。母親は自分にこう語りかければよかったはずである。「息子は苦しんでいる。息子の苦しさを理解してやれるのは私しかいない。私が苦しさを理解し、大学に通うかどうかにかかわらず、私にとってお前が大切な息子なのだ」という気持ちを伝えることは、息子の力になるだろう」と。息子と同じ気持ちであることを伝えるにしても、大切なのは「どのようにして伝えるか」である。

場面 5

たいていの親は、子どもがたまに、「ぼくはばかなんだ」と言っているのを聞くことがあるでしょう。自分の子どもがばかなはずはないと思っている親は、子どもに「おまえは利口なんだよ」と言い聞かせようとしします。

息子「ぼく、ばかだよ」

父親「おまえがばかなものか」

息子「ばかだったら……」

父親「違う。キャンプのときに、自分がどんなに優秀だったかを思いだしてみろ。先生はおまえのことを、秀才だと思っているよ」

息子「先生の考えなんか、どうしてわかるの？」

父親「パパにそう言ってたからさ」

息子「へえ、そんならどうして、先生はいつもぼくのこと、ばか呼ばわりするんだらう」

父親「冗談で言ったのさ」

息子「ぼくは、とにかくパーなんだよ。わかっているよ。学校の成績見てごらんよ」

父親「勉強が足りんだだけだ」

息子「もうやったよ。それでも、だめなんだよ。脳味噌がからっぽなのさ」

父親「おまえが頭がいいことは、パパが知っているよ」

息子「ぼくがばかなのは、ぼくが知っているんだよ」

父親（大声で）「おまえはばかじゃない！」

息子「ぼくはばかです」

父親「ばかじゃないといったらわからんか。このばか野郎！」

子どもが自分自身のことを、ばかだとか、醜いとか、悪い子だとか言い張っているときに、親が何と言おうと、またどうしようと、子どもが自分自身にだいているイメージを性急に換えられるものではありません。人は、自分はこういう人間だと思い込んでいるとき、はたからその意見を変えさせようとすれば抵抗するだけです。ある子どもは、父親にこう言いました。「パパの気持ちはよくわかるんだけど、ぼくが、頭がいいというパパのこぼを、真に受けるほど、ぼくはばかじゃないよ」

(Ginott, H. G. : 「親と子の心理学」 Pp. 41-42.)

混乱している息子を叱れば、息子はますます混乱し、上の例にあるような経過を経て「勉強する気にならない」結果に至るのは明白であり、自分を混乱させた母親に敵意を抱く可能性さえある。

では、どういう態度を示し、どういう言葉をかけることが、貴志の苦しさを理解し、貴志という人間を受け入れることになるのであろうか。最も常識的で、思いつきやすいのは、受講生の考える応答の中にあった「お母さんは、お前ががんばっていたのを知っているよ」というメッセージであろう。貴志は、母親が自分の努力を認めていることを知ると同時に、模擬テストの結果をとがめない思いやりで安堵するに違いない。貴志は、成績の良し悪しにかかわらず、母親が自分を受け入れてくれることを知って、「この母親の息子でよかった」と感じるに違いない。家族がお互いに信頼感を持ち、支えあう関係でいられるとすれば、貴志には居場所があり、自分なりの人生を生きることができると言うようになるかもしれない。それは大学に合格するかどうかよりもはるかに大切な感覚であり、十分に「よ

い結果」であると考えてよからう。

しかしながら、「お前ががんばっていたのを知っている」では、母親が認めているのは、努力する貴志の外面的な姿だけであって、貴志の内面の感情にまでは届いていない。共感のレベルとしては、表層的で明白な感情という低い段階にとどまっている。もっと内面の感情に目を向けると、「努力しても報われないのはつらい」から、さらに「努力しても結果を出せない自分が情けない」へと、貴志という人格の深奥につながる様々なレベルの感情が見えてくる。そうした深いレベルの感情にまで共感できた方が、親子の相互理解は深まり、信頼感も深まると予想できるだろう。とは言え、初心者いきなり深い感情を理解せよと要求しても無理である。たとえ表層的で明白なレベルであっても、貴志の努力している姿を認めることには大きな意味があるのであり、それが信頼関係を築く第一歩であるという点は理解しておかなければならない。

やや補足になるが、受講生の考えた応答の中にあった「とりあえず、今日はゆっくり寝なさい」や「黙っ

て、温かいというどんでも作ってやる」「模擬テストには触れずに黙っている」といったタイプの対応について簡単に述べておきたい。こうしたタイプの対応は、貴志の混乱を増幅しないという点で、場面4よりは「よい結果」になるかもしれない。しかし、あまりに消極的であり、貴志に伝わるのは「拒否されていない」という程度であろう。混乱して、どうしていいかわからない状態の貴志の助けにはならないのである。現在の貴志は危機に直面しており、援助の手が必要なのだという点にも配慮しなければならない。共感するためには、積極的に人間関係を築いていこうという姿勢が必要なのである。

6. 理屈よりも人間的な関係を、事実よりも感情を

ギノット（1973）は、子供との対話には3つの原則があると言う。

- ① 理屈よりも人間的な関係を
- ② 事実よりも感情を重んじる
- ③ 一般論よりも具体論で

これは何も子供との対話に限ったことではない。相手を人間として尊重し、信頼関係を築くための基本である。3つの原則は、その時、その時の相手の感情を尊重し、理解する態度が重要であり、その際に事実や理屈、つまり客観性や評価はカッコに入れておこうと提案しているのである。要するに、「共感する」態度が重要だと言っているのである。

場面5は、ギノットがこの3つの原則を説明するためにあげている一例であるが、自分をバカだと言っている子供の感情は、場面4の貴志の内面に通じるところがある。親が1つの事実を根拠にして「お前はバカではない」と説得しようとしても、子供は反証となる事実を持ち出し、結局は水掛論に終る。子供が自分に抱いているイメージは、それなりに経験の積み重ねがあるはずであるから、説得という方法では、なかなか変えられるものではない。

ここでも、自分をバカだと言っている子供の判断が正しいかどうかにかかわるのではなく、自分をバカだと思っている子供の内面の感情を理解する必要がある。それは、自分をバカだと言う子供の考えに同意することではない。また、子供と同じ気持ちになる（同感する）必要もない。あくまでも子供の感情として、自分をバカだと思う時に感じる「つらさ」を理解（共感）することが、子供と父親との間に人間的な関係を築くことになる。

自分を理解してくれると感じた場合、子供は自分を理解してくれる親を信頼するであろうし、信頼に応えたいと思うようになるかもしれない。そうした上で、「お父さんにはちゃんとした子に見えるんだがね」とか「お前にも、こういういいところがある」と言って

やれば、「あのお父さんが言うのだから、自分にもいいところがあるのかもしれない」と思うかもしれない。即ち、自分のイメージを変化させる端緒をつかむ可能性が生まれるのである。人間的な関係を重視し、子供の内面を理解しようという態度が、子供の成長への道を開くのである。

文 献

- ギノット 森 一祐（訳） 1973 親と子の心理学 小学館
(Ginott,H.G. 1965 Between Parent and Child.)
トルアックス・カーカフ 西園寺二郎（訳） 1973 有効なカウンセリング 岩崎学術出版
(Truax,C.B. & Carkhuff,R.R. 1967 Toward Effective Counseling and Psychotherapy.)
植田 千晶 1998 「共感」の概念をどう教えるか 和歌山大学教育学部・教育実践研究指導センター紀要, No. 8, 73 - 80.
植田 千晶 1999 「共感」の概念をどう教えるか (2) -より深い感情の理解- 和歌山大学教育学部・教育実践研究指導センター紀要, No. 9, 45 - 53.